

Adición Especial



Niños que necesitan cuidados especiales de salud

Otoño 2005

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA LAS FAMILIAS DE MISSOURI

Una publicación de la Sección de Cuidados Especiales de Salud, Departamento de Salud y de Servicios para Ancianos de Missouri



En esta edición

3 ¡Cómo hacer para que el regreso al colegio sea AGRADABLE!

4 Su teléfono celular podría salvar vidas

5 Guía dietética 2005 para los estadounidenses: Su significado para niños que necesitan cuidados especiales de salud (CSHCN)

6 "Centavos" y merienda

Punto de Vista Federal

Competencia Cultural

Lo que es
Lo que no es

por Diana Denboba, Administradora de Recursos y Servicios de Salud



Punto de Vista Local

El daño emocional a partir de una catástrofe natural puede agregar niveles de estrés mucho tiempo después de finalizada la crisis

por Linda Yager, encargada de comunicaciones, Información de Extensión y de Agricultura, University of Missouri Extension



Diversidad. Conciencia Cultural. Sensibilidad Cultural. Efectividad cultural. Competencia cultural. Usted puede pensar que dichos términos son sinónimos, pero no lo son. El Departamento de Salud Materno-Infantil (MCHB) decidió aplicar el término competencia cultural como un valor a lo largo de todas sus actividades y asociaciones.

Cultura se refiere al modelo integrado del comportamiento humano que incluye pensamientos, comunicación, acciones, costumbres, creencias, valores e instituciones de grupos raciales, étnicos, religiosos o sociales. Se trata de comportamientos aprendidos comunes a una sociedad humana y actúa como una plantilla, moldeando el comportamiento y la conciencia de generación en generación. **Competencia** es la habilidad para funcionar de forma efectiva.

A partir de perspectivas, intereses y necesidades diversas se han originado

continúa en la página 2

El daño emocional ante sequías, inundaciones y otras catástrofes naturales pueden sentirse mucho tiempo después de ocurrida la crisis, según un trabajador social licenciado en clínica de la Universidad de Missouri.

Las familias deben observar los signos de estrés y depresión, y obtener ayuda si es necesario, comentó Sherry Nelson, especialista en ciencias humanas y medioambientales de Palmira, MO y trabajadora de la Extensión de la Universidad de Missouri.

"Las personas poseen sensibilidades

continúa en la página 3



Cultura no es sinónimo de raza. Desde los inmigrantes rusos hasta los de las zonas rurales de Appalachian, pasando por los Amish, por usted y por mí, todos tenemos una cultura.

viene de la página 1

numerosas definiciones de competencia cultural. Las definiciones se incorporan a la legislación estatal, estatutos y programas federales, organizaciones del sector privado, ámbitos académicos y criterios de acreditación. Toda definición global debe hacer hincapié no sólo en las actitudes sino también en las obras y prácticas.

Adición Especial es un boletín informativo gratuito, publicado dos veces por año, para las familias de niños con necesidades de cuidados especiales de salud. MedWrite News, Inc., Cincinnati, Ohio (513-791-8582), suministró el diseño y la diagramación de las noticias nacionales.

Editor de Noticias del Estado

Penny Goff
MO Dept. of Health and Senior Services
Special Health Care Needs (SHCN) Unit
PO Box 570
Jefferson City, MO 65102
Phone: (573) 751-6246

Director Estatal

Gary Harbison, MA, LPC, NCC, ACMHA,
Chief
MO Dept. of Health and Senior Services
Special Health Care Needs (SHCN) Unit
PO Box 570
Jefferson City, MO 65102
Phone: (573) 751-6246

Este boletín es subvencionado en parte por el Buró de Salud Maternal e Infantil (MCHB).



Definición de competencia cultural

Según la definición de la Ley de Asistencia a Discapacidades de Desarrollo y la Declaración de Derechos del año 2000, la competencia cultural se refiere a servicios, apoyo y demás ayuda dirigida u ofrecida de manera que responda a creencias, estilos interpersonales, actitudes, idioma, y comportamiento de las personas que están recibiendo dichos servicios y de forma que asegure su máxima participación en el programa.

La realidad del esfuerzo por lograr la competencia cultural es un proceso dinámico, continuo, y de desarrollo que demanda un compromiso a largo plazo. A nivel sistemas, administración o programas, la competencia cultural requiere un plan integrado y coordinado que incluya intervenciones en los niveles de:

- generación de políticas;
- creación de infraestructura;
- administración de programas y evaluación;
- distribución de servicios y soportes autorizados; y
- la persona.

Los cinco elementos esenciales que contribuyen a que la capacidad de los sistemas, las instituciones o agencias se vuelvan culturalmente más competentes incluyen:

- valoración de la diversidad;
- capacidad para auto evaluación cultural;
- conciencia de la dinámica inherencia cuando interactúan las culturas;
- conocimiento cultural institucionalizado, y
- adaptación desarrollada frente a la distribución de servicios, alcance y defensa que reflejen comprensión de la diversidad cultural.

A nivel individual, la competencia cultural consiste en el análisis de nuestras propias actitudes y valores y la adquisición de aquellos valores, conocimiento, destrezas, y atributos que nos permitirán trabajar adecuadamente en situaciones con otros grupos culturales. Dicha autorreflexión es un trayecto continuo. Considere este ejemplo:

- "Programar citas (con el médico de mi hijo) es difícil. Usted tiene que prepararse para una

Sabía que...

- La percepción de dolencias y enfermedades, y sus causas, varía según la cultura.
- Existen diferentes sistemas de creencias relacionados con la salud, la salud mental, la curación y el bienestar.
- La cultura ejerce influencia sobre los comportamientos de búsqueda de ayuda y las actitudes hacia los profesionales de la salud.
- Las preferencias personales afectan el enfoque tradicional y otros enfoques relacionados con el cuidado.
- Los pacientes deben sobreponerse a experiencias históricas y personales de prejuicios dentro de los sistemas relativos al cuidado de la salud.

ceremonia...por tanto, no puede programar la cita...y luego aparece un SE SUSPENDE en su lista. Es necesario que ellos (los profesionales) sean flexibles." Este padre americano nativo está diciendo que, en ocasiones, no pueden programar citas cuando tienen que asistir a curaciones u otras ceremonias. ¿Se ha catalogado injustamente a esta familia americana nativa como incumplidora?

Competencia lingüística

La competencia lingüística es un elemento de la competencia cultural que abarca la capacidad de una organización y su personal para comunicar de forma efectiva, y transmitir información de manera tal que diversas audiencias, incluyendo personas con manejo limitado del idioma inglés, aquellas que no saben leer ni escribir o tienen escasa alfabetización, y personas con impedimentos puedan comprenderla fácilmente. Veamos algunas situaciones:

- "Usted asiste a una reunión relacionada con su hijo, y hablan a 90 millas por hora, mientras usted escucha a 5 millas por hora y comprende quizá a 2 millas por hora." ¿Esa familia con inglés como segunda lengua comprendió verdaderamente el diagnóstico y tratamiento prescrito?
- "A mi me sucede todo el tiempo (tratar de recabar información entre las familias). Algunas veces es inminente y otras

continúa en la página 7

viene de la página 1

diferentes ante el estrés,” agregó.

“Según su combinación física y psicológica, algunas personas son más propensas a experimentar los síntomas de estrés.”

“Lo que sucede con el estrés es que tiende a acumularse. A menudo, la gota que rebalsa el vaso es un incidente muy pequeño,” dijo Nelson. “Cuando la catástrofe es la sequía, el proceso es lento. Se van acumulando pequeñas cosas.”

“Es posible que no se manifieste ante una cuestión obvia de dinero,” agregó. “Puede manifestarse de otra manera.”

Noches de insomnio, cambios en el apetito, uso excesivo de alcohol o drogas, cefaleas, falta de memoria, irritabilidad, fatiga, ansiedad y depresión son síntomas comunes entre las personas que sufren de estrés prolongado.

La evasión y la negación son también comunes, dijo Nelson. “A veces la gente piensa ‘Si trabajo más, todo resultará bien.’”

Este enfoque puede volverse en su contra, y agregó que el estrés puede afectar la capacidad de concentración haciendo que la persona quede más vulnerable a lesiones.

“Conforme a la gravedad del estrés y a su pronta detección, podemos hacer cosas para aliviarlo,” refirió Nelson. “Con frecuencia, poder hablarlo nos hace sentir mucho mejor que si mantenemos un gesto imperturbable.”

Nelson recomienda que los integrantes de la familia conversen sobre la situación actual y su posible incidencia en el futuro.

“No es fácil hablar de finanzas,” comentó, pero una buena comunicación de la pareja es un aspecto importante para resolver el problema. “En ocasiones, al hablarlo con alguien hallamos nuestra propia solución.”

Si bien es conveniente que los esposos conversen entre ellos sobre la situación económica de la familia, también se sugiere que lo hablen con los hijos que viven en el hogar.

“Los niños son muy listos y pueden captar el hecho de que algo anda mal,” comentó, “por tanto, es importante hablar de lo que sucede, en vez de dejar que adivinen o inventen lo que ocurre.”

La cantidad de detalles que los padres compartan dependerá de la edad del niño, la madurez e intervención en el funcionamiento de la

agricultura, agregó Nelson.

“No es necesario profundizar sobre los detalles económicos de la familia,” agregó. “Podría simplemente hablar de las cosas que no se pueden pagar en este momento, por ejemplo, dejar de lado la comida rápida.”

Hablar con alguien fuera de la familia, un amigo íntimo o un miembro de la iglesia, que no critique la situación, puede ser de mucha ayuda, dijo.

“La agricultura es a menudo una profesión apartada,” comentó. “La formación de grupos de apoyo le pueden ayudar a atravesar una situación difícil.”

Si los síntomas de estrés son severos o si la persona comienza a pensar en el suicidio, comentó Nelson, es momento de buscar ayuda profesional.

“Estamos hablando de una situación en donde la gente se encuentra bajo una tremenda cantidad de estrés,” agregó. “Con ayuda profesional, pueden obtener lo que necesitan para fortalecerse a partir de ese límite.”

“El profesional de salud mental es simplemente otro recurso para hacerle frente al problema de salud.”

Aquellas personas que necesitan ayuda pueden comunicarse con su médico al (800) 364-9687 en los centros de salud mental del Departamento de Salud de Missouri o visitar www.dmh.missouri.gov.

“Numerosos profesionales ofrecen servicios con una escala variable, y con frecuencia dichos servicios están cubiertos por el seguro médico,” comentó Nelson.

¡Cómo hacer para que el regreso al colegio sea AGRADABLE!

por Angie Fletcher, especialista en desarrollo humano en Douglas County, University of Missouri Extension

Los cortos meses de verano comenzarán a desvanecerse y los viajes del transporte escolar reemplazarán los paseos en auto al lago. La vuelta al colegio es con frecuencia una época de cambio para muchas familias. El primer día de escuela, escuelas nuevas, y maestros nuevos son apenas algunos de los

muchos cambios que las familias encuentran al comenzar el nuevo ciclo lectivo. Facilitar una transición suave entre las vacaciones de verano y el comienzo de la escuela puede ayudar a los niños a sentirse bien y a ayudar a su familia a crear y mantener una perspectiva positiva sobre el inminente año lectivo. Los padres desempeñan un rol importante en su consecución. Aquí encontrará consejos que le ayudarán a lograr una transición más relajada y divertida para todos.

■ Establecer una rutina

Los horarios para levantarse, acostarse, dónde ubico mi mochila y notas importantes cuando vuelvo a casa – cualquiera sea su rutina/horarios, comience a aplicarlos al menos durante una semana o ante de que los niños empiecen el colegio. Esto ayudará a que usted y sus niños se amolden a la rutina desde el principio.

■ Realice un recorrido por la escuela

Esta visita es verdaderamente importante si su hijo es nuevo en el sistema o edificio de la escuela. Saber a dónde irá el primer día puede aliviar mucho estrés.

■ Conozca a la(s) maestra(s) de su hijo

Preséntense. Converse acerca de lo que sucederá en el aula o sobre necesidades o situaciones especiales que su hijo pueda tener. ¿Es posible ayudar desde afuera del aula?

■ Asegúrese de que todos los informes escolares estén actualizados

Verifique que la escuela registre los números nuevos de teléfono, cambios de domicilio, actualizaciones de vacunas, etc. Contar con esta información ante una emergencia puede ahorrar minutos valiosos.

■ Obtenga todos los certificados de buena salud solicitados

Programe citas para los exámenes de aptitud física, vacunas, salud bucal, etc.

continúa en la página 4

viene de la página 3

antes de comenzar el ciclo lectivo. Contar de antemano con todos estos resultados le evitará faltar a la escuela.

■ **¡Asegúrese de que su hijo sepa su dirección y número de teléfono!**

¡Es especialmente necesario si acaba de mudarse!

■ **Cuidado después de la escuela**

Efectúe los arreglos necesarios y asegúrese de que su hijo sepa a dónde deberá ir y qué deberá hacer después de la escuela. Informar a la maestra sobre estos planes (especialmente cuando los estudiantes concurren a la escuela primaria) es una buena idea.

■ **Compre los materiales escolares**

Obtenga, de la maestra o la institución, la lista de los materiales necesarios, para educación física, vacunas, salud bucal, etc. antes de comenzar el ciclo lectivo. Contar con dicho materia le evitará faltar a la escuela.

■ **Establezca un Centro para hacer las tareas**

Dótele con crayones sobrantes y elementos escolares para completar las tareas. Asegúrese de que la televisión no esté cerca y que haya pocas distracciones.

■ **Enfatice la importancia de una buena alimentación**

¡Los desayunos, almuerzos, meriendas y cenas saludables y bien balanceados pueden multiplicar el rendimiento de su hijo! Se ha demostrado mediante estudios que una buena alimentación favorece la concentración, la energía y un estado de ánimo equilibrado – factores que promueven el aprendizaje.

Su teléfono celular podría salvar vidas

por Joel Currier, St. Louis Post-Dispatch



Algunas personas desean que usted ingrese ICE en su celular. Y consideran que se trata de una buena opción.

Las autoridades de emergencias instan a que los usuarios de teléfonos celulares ingresen en su celulares la sigla ICE que significa “en caso de emergencia.” Este esfuerzo tiene por objeto brindarle a los trabajadores de emergencias un camino más rápido de comunicación con familiares o allegados a víctimas de accidentes. Esta idea ha cobrado un impulso considerable a partir de los ataques terroristas en Londres el mes pasado.

“Facilita enormemente el contacto con familiares y el conocimiento de la historia clínica o de alergias ante un caso de emergencia, comentó el Dr. Mark Levine, de 34 años, médico del departamento de urgencias del Hospital Barnes-Jewish.

“Reduce los errores médicos y el tiempo que lleva (a los familiares) acercarse al hospital en caso que suceda algo.”

Marcando en su celular “ICEDad” o “ICEDoctor,” por ejemplo, los trabajadores de emergencias médicas tendrán rápido acceso a los contactos de emergencia en caso de urgencia.

Aunque la idea gana impulso, algunos de los contestadores de emergencias advierten que el potencial es limitado.

En el transcurso de este mes, el Departamento de Bomberos de Los Ángeles aclaró que si bien ICE es una herramienta de ayuda en una emergencia, “no es lo que los paramédicos buscarán de prisa

cuando llegan a una urgencia,” reveló una noticia publicada.

Los bomberos de Los Ángeles sugieren que la gente agregue ICE a sus celulares así como la información que adjuntan a la foto de identificación que normalmente portan.

Robert Young, Capitán de la policía del condado de St. Louis, comandante de la administración de urgencias, aclara que los paramédicos posiblemente estén demasiado ocupados como para verificar contactos de emergencia en el celular de la víctima.

En el marco de un accidente, los paramédicos están preocupados atendiendo a las víctimas y transportándolas al hospital más cercano, dijo Young. ICE podría resultar más útil a los oficiales de policía que recaban datos para informar sobre accidentes.

La idea sobre ICE surgió de un paramédico británico que reconoció el problema de contactar a los familiares de víctimas de accidentes que por lo general no portan información de contactos.

El Gobernador de Missouri Matt Blunt y el Departamento de Seguridad Pública de Missouri avalan esta idea.

Su uso es gratuito, pero un rumor de advertencias en línea denuncia que ICE es parte de un virus de computadoras o estafa que podría conducir a problemas costosos o engorrosos. Algunos correos electrónicos dicen que un virus podría borrar todos los datos del celular.

Pero la página Web Snopes.com que investiga y desacredita las leyendas y mitos de la Internet, asevera que las advertencias no son más que engaños. ICE brinda al menos un recordatorio valioso y es que la gente debe portar datos de emergencia en tarjetas dentro de sus billeteras o monederos, especifica Young. La tarjeta que porte incluirá contactos e información médica sobre usted mismo, su esposa, hijos, médico de cabecera, tipo sanguíneo, alergias y el número de seguro social.

Robert Hardy, 49, EMS jefe del Departamento de Bomberos de St. Louis, comenta que los paramédicos enfrentan dificultades cuando las personas olvidan llevar identificación. Almacenar ICE dentro del celular podría ahorrarle tiempo y estrés a los trabajadores del hospital, dijo Hardy, quién planifica expandir la idea de ICE

continúa en la página 5

viene de la página 4

en todo el departamento de bomberos e insta a los habitantes de St. Louis a aprender más acerca de la nueva iniciativa.

“No obstante, existe una gran cantidad de gente que deambula por las calles de St Louis sin identificación,” observó Hardy, quien lleva 30 años como veterano del Departamento de Bomberos. “Los pacientes se beneficiarían con(ICE), y esto es lo más importante.”

Para mayor información, ir a:

www.icecontact.com/.

<http://www.snopes.com/crime/prevent/icephone.asp>

Antes de registrar sus datos en ICE:

- Asegúrese de que la persona (o personas) cuyo nombre y número agregue esté de acuerdo en ser su colaborador o (colaboradores) Ice.
- Verifique que su colaborador ICE sepa con quién comunicarse de su parte, incluyendo su empleador.
- Asegúrese de que su colaborador ICE sea fácil de localizar al llamar a dichos números telefónicos. Los números de teléfono de la casa pueden resultar inútiles durante el día si su colaborador ICE tiene un empleo de tiempo completo.
- Verifique que su colaborador ICE sepa de cualquier condición médica que pudiese afectar su tratamiento de urgencia como alergias o medicaciones.
- Si usted es menor de 18 años, verifique que su colaborador Ice sea uno de sus padres o tutor que puedan tomar decisiones médicas por usted.



Guía dietética 2005 para los estadounidenses: Su significado para niños que necesitan cuidados especiales de salud (CSHCN)

por Jean Trae, PhD, RD, LD, Coordinador de Nutrición para Niños, WIC y Servicios Nutricionales

¡Se Reconstruye la Pirámide guía de Alimentos!

En enero, los secretarios de agricultura y de Servicios de Salud y Humanos publicaron la guía dietética del 2005 para los estadounidenses. Esta guía ofrece recomendaciones valiosas y realistas basadas en investigaciones científicas recientes para ayudar a que las personas coman bien y se mantengan saludables.

La nueva guía de alimentos establecerá el rumbo de la política nacional para los próximos cinco años sobre todos los programas gubernamentales de nutrición, incluyendo investigación sobre nutrición, educación, ayuda para alimentación, rótulos y promoción.

En abril del 2005, el Departamento de Agricultura estadounidense (USDA) reveló Mi Pirámide, un símbolo nuevo y un sistema interactivo de orientación dietética que reemplazaría a la Pirámide dietética desarrollada en 1992.

Mi Pirámide fue creada para transmitir los mensajes de la guía de alimentos y para informar a los estadounidenses sobre los beneficios vitales de salud promovidos por los avances simples y modestos en nutrición, actividad física y conducta según el estilo de vida.

El mensaje central de Mi Pirámide es el de “Pasos para que Usted se sienta más Saludable.”



¿Cuáles de las recomendaciones que surgen de la Guía de alimentos son aplicables a CSHCN?

- Actividad – Manténgase físicamente activo todos los días.
- Variedad – Consuma alimentos y bebidas variados, ricos en nutrientes.
- Proporcionalidad- elija equilibradamente a partir de cada grupo de alimentos con énfasis en las frutas, verduras, cereales de grano entero, carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos, nueces, leche y productos lácteos descremados y alimentos ricos en calcio.
- Moderación – Mantenga una dieta con niveles bajos de grasas saturadas, grasas hidrogenadas, colesterol, azúcares agregados y sal.
- Progreso gradual – Las personas pueden beneficiarse dando pequeños pasos para mejorar su dieta y el estilo de vida día a día.
- Seguridad – Sepa como preparar, manejar y almacenar alimentos de forma segura para mantenerse y mantener a salvo a su familia.

¿Que mensaje en común comparte Mi Pirámide con CSHCN?

¡Cada hogar es un mundo! La pirámide reconstruida, Mi Pirámide, simboliza un enfoque personalizado hacia una alimentación saludable y actividad física. Es apropiada para niños de 2 años en adelante. Muchos CSHCN pueden considerarse saludables. Mi Pirámide puede usarse como punto de partida para evaluación de CSHCN.

No obstante, se requiere un enfoque individualizado para evaluar las necesidades particulares de cada niño, basándose en el diagnóstico, estado médico, crecimiento específico y pautas para ganar peso, el uso de medicamentos, nivel de actividad y necesidades especiales de nutrientes individuales. Se recomienda un seguimiento continuo para asegurar que los nutrientes y el consumo de energía son adecuados para el crecimiento, desarrollo y salud y para efectuar ajustes en períodos de estrés y enfermedad.

¿Qué desafío ofrece USDA a los adultos para que ayuden a los niños a hacer elecciones saludables?

- Usted puede ser la diferencia.
- Coma equilibradamente.

viene de la página 5

- Juegue mucho.
- ¡Si usted lo hace, sus hijos también!

Página Web de la Guía de alimentos del 2005 para estadounidenses:
www.healthierus.gov/dietaryguidelines/
 Página Web de Mi Pirámide:
www.mypyramid.gov/

“Centavos” y Merienda

“Mantenga su bolsillo y su estómago felices”

por Amanda Stevens, Interna de Nutrición, University of Missouri-Columbia y Candance Gabel, MS, RD, LD, Asociada Estatal Especialista en Nutrición, University of Missouri-Columbia

En la actualidad mucha gente se alimenta con mayor cantidad de meriendas y menor cantidad de comidas. Para un grupo en aumento de consumidores “con poco tiempo” que come todo el día, las meriendas han pasado a reemplazar una o más comidas. El problema no radica en merendar, sino en la clase de merienda. Con frecuencia, las meriendas que elegimos son “vacías” en calorías y altas en precio. Merendar puede ser un hábito nutritivo y continuo o una fuente de calorías y grasas en exceso. Intentar “comer sano” parece ser un desafío para el presupuesto de la mayoría de la gente. Aquí ofrecemos algunas ideas para ayudar a reducir el gasto en alimentos:

Consejos al salir de compras:

- Confeccione una lista de la mercadería que va a comprar. Usted puede planificar las meriendas y asegurarse continuar comprando aquellos artículos más baratos y saludables que estén a mano. Mientras siga la lista que confeccionó evitará compras impulsivas.
- Evite ir de compras con el estómago vacío. Los compradores hambrientos adquieren más productos de los que necesitan.
- Evite el desperdicio y derroche de comida comprando cantidades listas para usar o de fácil almacenamiento.

- Para ahorrar dinero, compre las marcas que promociona el negocio o productos genéricos. Estos, en general, son más baratos que los productos de marcas renombradas.
- Sea precavido con los trucos de venta. Los artículos al final del pasillo no siempre están en oferta.
- Mire la totalidad de la góndola. Los mejores precios con frecuencia están por encima o por debajo del nivel de los ojos. Los artículos más costosos a menudo están a la altura de los ojos. Con frecuencia estos productos son menos saludables y se envasan en grandes cantidades.
- Compare precios por unidad para obtener el mejor descuento y mire los rótulos de nutrición según las porciones e ingredientes. Usted desea hacer un trato saludable.
- Evite comprar en los mini mercados. Pagará extra por la comodidad. ¡Es probable que en la tienda de comestibles una manzana cueste alrededor de 30 centavos mientras que en un mini mercado estará a 75 centavos!
- Utilice cupones sólo para los productos que compra regularmente y así evitará compras que no necesita
- Planifique sus meriendas. Lleve consigo una merienda saludable cuando salga y de esta forma ahorrará dinero debido a que evitará comprar meriendas de las máquinas expendedoras y mini mercados.
- Si olvida planificar una merienda, busque los productos de mayor valor nutritivo en las máquinas expendedoras o mini mercados. Hallará algunos productos saludables y baratos.
- Desayune en su casa o llévese alimentos al salir. ¡El gasto de compra de un pastelito y un café por día pueden sumar hasta \$50 al mes!
- Llene envases plásticos con jugo de su casa en vez de comprar cajas de jugos individuales.
- Empaque verduras crudas o fruta, frutas secas, yogur, un pastelito, cereal seco, rosquillas, queso, galletas saladas, huevos duros, tortas de arroz, restos de comida o un emparedado.
- La leche es menos costosa y ofrece un valor nutritivo mayor que el de las gaseosas. Procure darle sabor a la leche con frutas o jugos para obtener una bebida “nueva”.
- Las frutas son una elección barata y nutritiva todo el año. Pruebe una fruta exótica por semana o “agréguele sabor” a las frutas tradicionales con canela, pimienta de Jamaica o miel.
- Compre frutas y verduras frescas en cantidades que pueda consumir antes de su vencimiento. Si no necesita 10 pero es más barato comprar 10, piense si al derrochar ahorra. En realidad, no está ahorrando.
- Las verduras son productos baratos y fáciles de llevar con usted para una comida rápida. Actualmente muchas verduras vienen en envases cómodos para comer y desechar.
- Corte previamente sus propias verduras. Manténgalas en envase hermético o bolsas con cierre hermético para impedir que se sequen.
- No todos los jugos se elaboran igual. Al elegir un jugo, asegúrese de que sea un jugo y no una bebida. Las bebidas contienen gran cantidad de azúcar y escaso valor nutritivo.



viene de la página 2

simplemente no lo es.” ¿El profesional comprende la incidencia cultural de las familias que comparten la información?

Los datos del Censo realizado en el año 2000 muestran que más de 47 millones de personas hablan otra lengua distinta del inglés en sus hogares, hasta cerca de 48% desde 1990; y aunque la mayoría puede hablar inglés, más de 21 millones no lo hablan “muy bien”, hasta 52% de 14 millones en 1990. ¿Estamos preparados para servir y llegar a esta población?

Competencia cultural y cuidado orientado a la familia

La competencia cultural está complejamente ligada al concepto y práctica del cuidado orientado a la familia. El cuidado orientado a la familia asegura la salud y bienestar de los niños y sus familias mediante una relación respetuosa entre la familia y el profesional. La fortaleza, cultura, tradiciones y pericia que cada uno aporte a esta relación la engrandece. El cuidado orientado a la familia es el patrón de práctica que se traduce en servicios de alta calidad.

La base del cuidado orientado a la familia radica en la relación entre las familias y los profesionales; de esta manera, las familias sienten que pueden generar decisiones junto con los profesionales en diferentes niveles – en el cuidado de sus propios hijos y como defensores de sistemas y políticas que amparen a los niños y jóvenes con necesidades especiales en el cuidado de la salud. Demanda actitudes y prácticas culturalmente competentes. A menudo requiere la creación de relaciones con los intermediarios culturales de la comunidad (ver cuadro a la derecha), quienes pueden asistir en la comprensión de normas de la comunidad y proporcionar vínculos con otras familias y organizaciones, como iglesias, salones de belleza y clubes sociales.

Centros nacionales de competencia cultural

La División de Servicios para Niños con Necesidades Especiales en el Cuidado de la Salud (DSCSHN) dentro del MCHB en la actualidad está financiando su 4to Centro Nacional de Competencia Cultural (NCCC), a



La Mediación Cultural es el acto de tender puentes, vínculos o mediación entre grupos o personas con antecedentes culturales distintos a fin de reducir el conflicto o producir cambio. Un mediador cultural actúa como intermediario, es el que defiende en beneficio de otro.

través de oportunidades competitivas de financiación; el primero se llevó a cabo con el Departamento de Salud Pública en Texas, y los tres últimos, con el Centro de Desarrollo de Niños de Georgetown. La DSCSHN en colaboración con estos centros nacionales, familias, programas estatales Título V, y cesionarios promueve y ayuda a poner la competencia cultural en acción a niveles de política, lineamientos y práctica en numerosos programas Título V de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS), actividades sobre Abuso de Sustancias y Administración de Salud Mental (SAMHSA), y en programas de investigación y formación.

La misión del NCCC consiste en aumentar la capacidad los programas de salud y salud mental para diseñar, implementar y evaluar los sistemas de distribución de servicios competentes desde el punto de vista cultural y lingüístico. El NCCC puede proporcionar evaluaciones administrativas en el sitio con programas de Salud Pública Título V que incluyan socios comunitarios y grupos de enfoque con familias. El “Cuestionario de Auto evaluación de Competencia Cultural y

Lingüística” desarrollado por James Mason (OR) contiene versiones significativas para administradores/legisladores, consumidores y proveedores.

La auto evaluación administrativa puede conducir a un plan de acción desarrollado en colaboración con metas claramente definidas a corto y largo plazo, objetivos apreciables y recursos identificados. Suministra un vehículo para medir los resultados del personal, de las organizaciones y de la comunidad en general. El NCCC también está desarrollando auto evaluaciones que pueden ser utilizadas por organizaciones de familias y hospitales.

Además, el NCCC proporciona numerosos servicios, que incluyen suministro/ coordinación de consultas en el sitio, por parte de su personal o líderes estatales y locales en el área de competencia cultural; asistencia en los procesos de planificación y necesidad de evaluación; variedad de material, historias familiares y un portal en lengua española al que puede accederse ingresando a www.guochd.georgetown.edu/hccc/.

La visión del MCHB

La competencia cultural se ha incorporado a los objetivos del MCHB, a las estrategias claves y mediciones de desempeño a lo largo de los programas del MCHB. Otros cesionarios de departamento han estado integrando la competencia cultural en sus actividades y filosofía. A través de los fondos del MCHB y los Centros para Medicare y Medicaid (CMS), el Centro de Información sobre Salud Familia a Familia (F2F) y los usuarios de la red Voces de familia pudieron aumentar su alcance y servicios a comunidades geográficamente aisladas y diversas desde el punto de vista cultural.

Voces de Familia, S.A., con fondos del MCHB cuenta con iniciativa de competencia/ alcance cultural y compromiso hacia la diversidad y competencia cultural en su página Web. Trabajan en colaboración con el NCCC y estarán dirigiendo la auto evaluación de la organización familiar.

Los programas estatales Título V también están atareados con la integración de la competencia cultural en sus políticas, lineamientos y actividades. El programa del

continúa en la página 8



La Red de Padres de Washington realizó la producción de un video ganador de galardones, en el que se comparten las perspectivas de padres Afro-Americanos.

viene de la página 7

estado de Washington CSHCN patrocinó una "Reunión de Familia sobre Competencia Cultural." Esta reunión agrupó a cuatro contratos del programa del Departamento de Salud/CSHCN que se centran en cuestiones familiares: Padre a Padre del estado de Washington, la Red de Padres de Washington (WFN), La Red de Liderazgo del Hogar Médico, el Hospital de Niños y el Centro Médico Regional. La reunión familiar fue una oportunidad para que los contratistas y el personal del MCHB, así como también los padres, pudieran escuchar a los Coordinadores de Alcance Étnico de Padre a Padre describir estrategias que enriquecen la competencia cultural y se extienden a poblaciones diversas. Los gerentes de contratación y el personal

Observe lo que hacen otros centros del país:

—El Instituto de Intervención de la Familia de **Florida** (FIFI) cuenta con un comité de asesoramiento sobre competencia cultural con actividades y revisión de materiales.

—El Centro F2F de **California**, Asistencia a Familias con Niños con Impedimentos, se ha vinculado con traductores y cuenta con información, educación y apoyo en numerosos idiomas, que incluyen el inglés, español, cantonés, mandarín, hmong, vietnamita, hindú, urdu, farsi, hebreo, japonés y tagalog..

—El Centro PACER F2F en **Minnesota** (Coalición de Defensa de Padres frente a los Derechos de Educación) contrata intérpretes americanos de Lenguaje por Señas y se vale del Centro tecnológico Simon de PACER que cuenta con información sobre Braille y tecnología de ayuda.

—En los centros F2F de **Maine** (Proyecto ALCANCE) y de **Vermont** (Padre a Padre), los colaboradores en salud familiar están diseminados a lo largo de los estados en organizaciones basadas en comunidades para llegar a familias rurales y aisladas.

—En **Tennessee**, el centro F2F con la Coalición de Discapacidad TN se está extendiendo a la población hispana y a los Montes Apalaches a través de intermediarios culturales.

—El programa de la Red de Defensa de Padres a nivel estatal (SPAN) de **New Jersey** brinda formación a organizaciones/profesionales acerca de cómo reclutar, capacitar y mantener vínculos con diversos miembros de la diversos miembros de la familia para la formación de comités y retroalimentación en curso.

—El centro F2F de **Maryland**, y su organización Lugar de Padres de Maryland, junto con el NCCC, entabla un compromiso de competencia cultural mediante infraestructura y otras modificaciones, aumentando la participación de familias culturalmente diversas a 11%.

quedaron expuesto a ideas y estrategias creativas a medida que elaboraban sus contratos para el año siguiente.

El MCHB vislumbra una nación donde todos cuenten con igual posibilidad de acceso a un cuidado de calidad en salud en un entorno de apoyo culturalmente competente para la familia y la comunidad. ○

Un agradecimiento especial para Trish Thomas, Wendy Jones, NCCC, FIFI, y aquellas familias y proveedores que compartieron sus historias con nosotros.

Para información adicional, visite:

www.hotculture.com
www.gucchd.georgetown.edu/nccc

Missouri Department of Health and Senior Services
Special Health Care Needs Unit
PO Box 570
Jefferson City, MO 65102

Presorted
Standard US
Postage Paid
Jefferson City, MO
Permit No. 20